

Paupiette de filet de merlan à la moutarde

Préparation 30 mn

Cuisson 20 mn

Les ingrédients pour 4 personnes

4 filets de merlan
20 cl de crème fraîche
2 c à s de moutarde de Meaux
8 fines tranches de lard fumé
1 grand morceau de crépine
40 g de beurre
1 oignon
1 carotte
10 cl de fumet de poisson
5 cl de vin blanc
1 bouquet de cerfeuil

Dans une casserole faire fondre 20 g de beurre et faire revenir l'oignon et la carotte émincés pendant 5 mn sur feu doux en remuant de temps en temps.

Mouiller avec le vin blanc, laisser réduire à feu moyen, ajouter le fumet de poisson et la crème fraîche. Assaisonner et réserver.

Préchauffer le four à 220°.

Rincer la crépine à l'eau froide, l'égoutter et la couper en 4 morceaux. Sur le plan de travail mettre un morceau de crépine, déposer dessus 2 tranches de lard côte à côte puis un filet de merlan. Badigeonner d'un peu de moutarde de Meaux et rouler le filet avec le lard. Refermer la crépine. Recommencer avec les autres filets de poisson.

Dans un plat à four beurré déposer les paupiettes de poisson et enfourner 10 mn.

Baisser la température à 180° et arroser les paupiettes avec la sauce au vin réservée. Remettre à cuire 10 mn.

Décorer de cerfeuil ciselé et accompagner de tagliatelles.

Péché de gourmandise

<http://pechedegourmand.canalblog.com>